



GOODPLANET.be



VUUR



WATER



AARDE



LUCHT

KINDEREN EN JONGEREN VERSTERKEN IN DE NATUUR

ACTIVITEITENBUNDEL

HOE KAN IK DEZE BUNDEL GEBRUIKEN?

Deze activiteitenbundel hoort bij gelijknamig document, waarin het kader en de methodieken rond het thema zijn uitgewerkt, de ontwikkelingsdoelen uitgelegd worden, en je meer tips kan vinden. Dit document kan je terugvinden op de website rond Buiten spelen van GoodPlanet:

<https://www.goodplanet.be/nl/buiten-spelen/>

De activiteiten zijn gebaseerd op de 7 thema's van de weerbaarheidstraining 'Aandacht in Actie' van Arktos: Kennismaking – Basishouding: de 3A's – Communicatie – Grenzen – Gedachten en gevoelens – Weerbaarheid in groep – Kracht.

DANK AAN

Alle kinderen en begeleiders van Minor-Ndako, de medewerkers bij Arktos, Bellenbos en Goodplanet voor hun enthousiaste medewerking en input in het project. Een heel leerproces voor ons allemaal!

Deze publicatie werd mogelijk gemaakt met de steun van de Vlaamse overheid-Departement Jeugd.

COLOFON

Teksten: Anton Van Laer, Sofie Mertens, Anna Leonard, Wouter Verhasselt • **Suggesties en correcties:** Anne-Marie Poels • **Foto's:** Bellenbos vzw • **Lay-out:** Elke De Coninck, Nathalie da Costa Maya, Silke Janssens • **Intellectuele eigendom:** GoodPlanet Belgium vzw – www.goodplanet.be • **Verantwoordelijke uitgever:** Jo van Cauwenberge • 2023



Vlaanderen
verbeelding werkt



Deze publicatie werd mogelijk gemaakt met de steun van de Vlaamse overheid-Departement Jeugd. In een samenwerking tussen GoodPlanet Belgium, Bellenbos, Arktos en Minor-Ndako vzw.

INHOUD

| | | |
|-----|---|-------|
| 1. | Inleiding | p. 4 |
| 2. | Kennismakingsactiviteiten | p. 5 |
| 3. | Eerste keer natuurbeleving..... | p. 8 |
| 4. | Maakactiviteiten / uitwegactiviteiten | p. 12 |
| 5. | Basishouding: Aarden, Adem en Aandacht..... | p. 14 |
| 6. | Communicatie | p. 18 |
| 7. | Gedachten en gevoelens | p. 20 |
| 8. | Grenzen | p. 22 |
| 9. | Weerbaarheid in groep..... | p. 25 |
| 10. | Activiteiten voor gevorderden Waar vorige ontwikkelingsdoelen samenkomen | p. 28 |

1. INLEIDING

Natuurbeleving en ontwikkeling

We geven een aantal buitenactiviteiten mee, waarbij **natuurbeleving en ontwikkeling** centraal staan.

- Bij elke activiteit vind je de **ontwikkelingsdoelen**: op welke manier kan het kind zich voornamelijk versterken? Meer uitleg hierover vind je terug in het basisdocument, dat je online kan raadplegen op de website van GoodPlanet: <https://www.goodplanet.be/nl/buiten-spelen/>

- Bij de meeste vind je ook een **natuurelement** terug:



Zo kan je kinderen voor de activiteit prikkelen, kan je binnen een thema werken, of kunnen ze er zich iets bij voorstellen. Ook voor minder taalvaardige kinderen kan je dit meteen ter plaatse concretiseren.

Kinderen versterken in de natuur

We zien versterken of '**kracht**' in zijn breedste betekenis: **fysiek, maar evenzeer mentaal**, krachtig zijn met woorden en in de omgang met anderen. Krachtig betekent dat je de kracht positief inzet: bewust en in controle.

Er zijn kinderen met meer en minder zelfvertrouwen, met meer of minder fysieke of verbale kracht. Voor elk van hen kan dit thema iets betekenen: **je kracht leren kennen en ervaren, deze vergroten en erop vertrouwen** en zo je zelfvertrouwen versterken.

Sommige deelnemers hebben een lage frustratietolerantie en worden zeer snel zeer boos of agressief. Door te werken aan lichaamsbeheersing en door het leren kennen van de eigen krachten en ze te leren doseren, geven we deelnemers tools en tips mee die hen helpen om rustig te blijven in moeilijke situaties.

We leren de deelnemers ook het effect van mentale kracht kennen. De manier waarop je naar een situatie kijkt of hoe je over een situatie denkt, beïnvloedt de manier waarop je ermee omgaat. Het positief benaderen van een probleem leidt vaker tot een positief resultaat, terwijl een negatieve benadering vaker zal leiden tot een negatief resultaat.

Voor elk wat wils

Bij de keuze van buitenactiviteiten gaven we de voorkeur aan activiteiten die **op verschillende terreinen** mogelijk zijn en met een **beperkte hoeveelheid materiaal**. Het belangrijkste materiaal haal je uit de natuur zelf. De activiteiten zijn haalbaar voor een **brede leeftijdscategorie**. Zolang je het kind in jezelf nog durft bovenhalen, zijn volgende activiteiten nog geschikt. En geloof ons, in de ideale buitenomstandigheden durft dat innerlijke kind nog heel lang terug boven komen ...

Als groepsleider kan je zelf het beste inschatten welke activiteiten zullen aanslaan voor jouw groep en wanneer en hoe je de activiteit wat **uitdagender of eenvoudiger** kan maken. Bij elke activiteit voegden we een suggestie toe voor meer uitdaging en eentje voor kinderen die meer twijfelen of onzekerder zijn.

2. KENNISMAKINGSACTIVITEITEN

Er wordt veel aandacht besteed aan het creëren van een open en veilige leeromgeving voor de deelnemers. Ze leren elkaar op speelse wijze beter kennen en leren vertrouwen hebben in elkaar. Enkele oefeningen die bij dit thema passen:



Energizer: Bladzoektocht

ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Nauwkeurig kijken
- Oog hebben voor details
- Samenwerking.

MATERIAAL

- Wit doek
- (Evt. netje)

VERLOOP

De begeleider geeft zoekopdrachten, die de kinderen individueel uitvoeren:

Zoek een mooi blad, een blad waaraan gegeten is, het grootste blad, ...

Ze brengen de gevonden bladeren naar de kring, en leggen het op een wit doek in het midden.

De begeleider geeft nadien zoekopdrachten die de kinderen per 2 of 3 uitvoeren, liefst met iemand die ze minder goed kennen, dit is iets uitdagender.

- Zoek 10 bladeren
- Zoek 2 of 3 dezelfde bladeren
- ...

We bekijken samen de bladeren en stoppen ze dan in een netje. Deze bosbal wordt tijdens de volgende activiteiten gebruikt.



Slakkenspel

ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Spanning herkennen in je lichaam.

MATERIAAL

/

VERLOOP

Iedereen staat in een kring. Iemand staat in het midden en is een slak. Dit wil zeggen: voelsprietten (armen) gestrekt naar voren en heel traag wandelen. De begeleider roept de naam van één persoon. De slak wandelt traag naar die persoon en probeert deze te tikken. De genoemde persoon moet, vóór de slak bij hem of haar is de naam van iemand anders roepen. De slak moet dan naar die persoon stappen enz. Wanneer de slak erin slaagt om iemand te tikken wordt de getikte de nieuwe slak.

NABESPREKING

- Ken je de naam van iedereen?
- Wie vond het moeilijk om snel een andere naam te zeggen?
- Wie vond het moeilijk om als een slak (traag) te blijven wandelen? Wie wilde lopen?
- Wie vond het een beetje spannend? Waar in je lichaam kon je dat voelen?

Ren-je-rotspel

ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Nadenken over je voorkeuren en talenten.

MATERIAAL

/

VERLOOP

Iedereen staat op een rij achter een lijn. Je spreekt twee plaatsen af die dienstdoen als verschillende antwoordmogelijkheden, vb. een omgevallen boom en een stuk grasveldje. De begeleider stelt telkens een vraag/dilemma met verschillende vragen en antwoordmogelijkheden, bijvoorbeeld:

- Ik speel liever binnen of buiten.
- Ik hou meer van de winter of van de zomer.
- Ik ben al eens in een boom geklommen of niet.
- Ik kan goed zingen of niet.

De kinderen nemen de tijd om een antwoord te kiezen. Je duidt aan welk antwoord bij welke locatie hoort. Op jouw teken, lopen de kinderen naar hun keuze.

NABESPREKING

De begeleider bespreekt de oefening aan de hand van de volgende vragen:

- Vond je het moeilijk of gemakkelijk om te kiezen tussen 2 antwoorden?
- Was je verrast over de keuzes van andere kinderen?
- Kan je enkele dingen vertellen over degene die naast jou staat?

Kwaliteitenbalspel

ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Nadenken over je eigen talenten.

MATERIAAL

- Bosbal, gemaakt door de groep tijdens de energizer, bestaande uit blaadjes in een netje.

VERLOOP

Iedereen denkt na over een kwaliteit/talent van zichzelf (iets waar je goed in bent, wat je graag doet, wat je fijn vindt om te doen). Kinderen vertellen in groep wat hun kwaliteit is. Iedereen probeert (minstens) 1 kwaliteit van een andere deelnemer te onthouden.

Daarna gaat iedereen in een cirkel staan. Iemand gooit/rolt de bal naar een andere persoon en roept ondertussen diens kwaliteit. Als dit talent correct is, wordt de vanger gooier en gooit deze de bal op zijn beurt naar een andere deelnemer, terwijl hij de kwaliteit van de nieuwe vanger roept. Als de gooier de verkeerde kwaliteit roept, corrigeert de vanger hem en gooit de bal terug. De gooier herstelt zijn fout. Wanneer iedereen voldoende aan de beurt is geweest, stopt de begeleider het spel.

NABESPREKING

De begeleider bespreekt de oefening aan de hand van onderstaande vragen:

- Vond je het moeilijk of gemakkelijk om een kwaliteit te zoeken voor jezelf?
- Waren er andere kinderen met dezelfde kwaliteit als de jouwe? Wist je dat van elkaar, of heb je dit nu pas ontdekt?
- Was je verrast over kwaliteiten van andere kinderen?

Koekoek en karekiet¹



ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Contact maken met elkaar
- Elkaars en de eigen krachten kennen.

MATERIAAL

/

VERLOOP

Laat de groep zich verdelen in duo's. De jonge koekoek wil zijn concurrent de jonge karekiet uit het nest wippen, maar de karekiet wil dat natuurlijk niet. Deelnemer A en B gaan met de ruggen tegen elkaar staan en haken de armen zijwaarts in elkaar. De armen zijn gebogen. De deelnemers tillen elkaar om de beurt op, dit is het opwippen. Door de rug te krommen en iets naar voor te buigen, til je de ander van de grond.

NABESPREKING

- Wie heeft er met iemand samengewerkt waarvan hij of zij niet dacht dat diegene zo sterk was?
- Wie heeft er met iemand samengewerkt waarvan hij of zij niet dacht dat dit zo goed zou gaan?
- Wat kun je daarvan leren?
- Hoe kan je dit gebruiken op andere momenten?



.....
1 Boogmans, J. (2018). Rupsen horen poepen. *Praktijkgids natuurbeleving*.

3. EERSTE KEER NATUURBELEVING

Je kan starten met experimenteren met natuurbelevingsactiviteiten. Hiervoor vind je inspiratie in onze eerste projectpublicatie.

Voor kinderen: https://www.goodplanet.be/docs/edu/06_natuur/05_Draaiboek-Buitenspelen-kinderen.pdf

Voor jongeren: https://www.goodplanet.be/docs/edu/06_natuur/04_Draaiboek-Buitenspelen-14plus.pdf

Na verloop van tijd, wanneer de kinderen de omgeving voldoende kennen en er zich veilig voelen, kan je ook aan de slag gaan met specifieke activiteiten rond weerbaarheid die verweven zijn met natuurbeleving en die je in de brochure kan terugvinden.



Moddervissen

ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Buiten comfortzone treden
- Vertrouwen op de tastzin
- Impulscontrole.

MATERIAAL

- Emmer of bak
- Water
- Schepje
- Potlood en papier

VERLOOP



Vul een grote emmer of bak met zand en/of aarde en water. Roer en meng tot je een goede, vettige en plakkerige smurrie hebt. Ga op zoek naar schatten uit de natuur: schelpen, steentjes, dennenappels, ... Hou een lijstje bij van wat er in de emmer of bak gaat. Hoe kleiner de schatten, hoe moeilijker de zoektocht. Nu kan het moddervissen beginnen.

Meer uitdaging: Iemand kiest wat jij zo snel mogelijk moet vissen. Je kan ook van alles twee verstoppen en dan moddervissenmemory spelen. Of wat als je maar één hand mag gebruiken?

Voor de twijfelaars: Je kan ook vissen met 2 stevige stokken of een lange lepel.

Vliegeren



ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Natuurelementen beleven en experimenteren
- Doorzetten
- Cognitieve flexibiliteit.

MATERIAAL

- Touw
- Schaar
- Dun stoffen doekje (ter grootte van een zakdoek of servet, vb. jongleerdoekje) of plastic zak

VERLOOP

Als je de takken van de bomen heen en weer ziet waaien en je de wind in je haren voelt, is het een perfect moment voor deze activiteit. Knoop twee hoeken van het doekje bij elkaar met een touw en laat er een lang stuk touw aan. Doe hetzelfde met de andere twee hoeken. Als het snel moet gaan kan je ook de vier hoeken samenbinden. Hou het touw aan het uiteinde vast, of als het echt heel lang is, rol je het op een stukje tak en gooi de geïmproviseerde vlieger in de lucht. Kijk in welke richting hij wind vangt. Experimenteer om de goeie richting uit te lopen zodat de vlieger in de lucht blijft. Je kan hetzelfde doen met een plastic zak. Vergeet deze zak dan achteraf niet te hergebruiken.

Meer uitdaging: Hou een snelheidswedstrijd waarbij de vliegers in de lucht moeten blijven.

Voor de twijfelaars: Hang de vlieger in jouw buurt op en kijk hoe de wind ermee speelt.

Wipbal



ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Natuurelementen beleven en experimenteren
- Werkgeheugen.

MATERIAAL

- Een plank van 1m of langer
- Een halve boomstronk die eronder past

VERLOOP

Plaats de plank op de halve boomstronk zodat je een soort wip hebt. Zoek kleine natuurschatten die als projectiel kunnen dienen (dus niet te zwaar of te scherp): een kort stukje tak, een dennenappel,... Leg een projectiel aan één kant van de wip, die op de grond rust. Spring op de andere kant van de wip zodat het projectiel weg gekatapulteerd wordt.

Meer uitdaging: Voorzie een doel waar je in of voorbij moet mikken.

Vijs een bakje vast op de plank waarin je jouw projectielen kan leggen.

Voor de twijfelaars: Experimenteer met zware en lichte voorwerpen door de wip als weegschaal te gebruiken. Vind je iets dat even zwaar is als de steen die je aan één kant van de weegschaal hebt gelegd?

Sporen achterlaten met houtskool²



ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Creativiteit
- Werkgeheugen
- Samenwerken.

MATERIAAL

- Houtskool (kan ook met verkoold hout na een kampvuur)
- Plantaardige olie
- Eventueel penseel

VERLOOP

Als je vuur hebt gemaakt, blijft er verkoold hout achter. Hiermee kan je tekenen, schrijven of andere sporen achterlaten. Dit lukt al door de houtskool als potlood te gebruiken op een steen of stuk hout. Je kan ook met een steen een klein klompje houtskool vermalen tot poeder. Meng dit poeder nu met een scheutje olie, totdat je de consistentie van olieverf verkrijgt. Gebruik een penseel, takje of maak zelf een penseel met natuurlijk materiaal.

Meer uitdaging: Laat aanwijzingen achter, maak een zoektocht voor andere kinderen. Gebruik de verf als schmink en versier elkaars handen, armen of aangezicht.

Voor de twijfelaars: Ga naast iemand zitten en probeer hetzelfde te tekenen, of te raden wat de andere tekent.

Parfum maken³



ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Vertrouwen op de reukzin
- Tot rust komen.

MATERIAAL

- Koffiefilters
- Kopje
- Water
- Afsluitbaar flesje

VERLOOP

Ga op zoek naar bloemen en blaadjes die lekker ruiken, of kruiden of dennennaalden. Maak ze fijn. Dat kan tussen 2 stenen. Doe de fijngemalen bloemen, blaadjes of dennennaalden in een koffiefilter en zet dit in een kopje. Giet water over het geurige mengsel tot ze onder staan. Dek de bovenkant van de koffiefilter af met nog een koffiefilter. Nu is het wachten geblazen, dat kan zelfs best een nachtje rusten. Knijp zo hard je kan het water uit de koffiefilter en vang het op in een kopje. Giet jouw parfum over in een afsluitbaar flesje.

Meer uitdaging: Ruik aan de parfums die iedereen maakte en probeer de geuren te onthouden. Kan je de juiste parfum bij de juiste persoon plaatsen?

Maak de geur extra sterk door het water, dat je uit het filter hebt geknepen, eventjes te koken.

Voor de twijfelaars: Als je toch niet zo'n liefhebber bent van de natuurlijke geur en je liever naar koekjes ruikt, kan je er ook een vanillestokje bijdoen.

.....
2 Learning Through Landscapes
3 Snuieter, Natuurpunt

Bootjes maken



ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Naturelementen beleven en ermee experimenteren
- Cognitieve flexibiliteit.

MATERIAAL

- Rekkers of touw
- Eventueel houten platte stokjes

VERLOOP

Zoek takken bij elkaar van ongeveer dezelfde dikte. Deze moeten niet lang zijn. Bindt er een viertal samen als dek van de boot. Ga op zoek naar takjes en bladeren om er een zeil mee te maken voor jouw boot. Bind alles stevig vast. Laat nu je boot in het water (een plas, een beekje of in een emmer water). Blijft de boot drijven of moet je er nog iets aan verbeteren?

Meer uitdaging: Zoek een beekje of rivier op met stroming. Laat je boot te water en volg hem stroomafwaarts. Misschien kan je wel een zeilrace houden met meerdere boten tegelijk.

Voor de twijfelaars: Experimenteer met drijven en zinken. Zoek natuurschatten en voorspel of ze zullen blijven drijven of dat ze zullen zinken. Probeer dit uit in een beekje, een plas of een emmer water.

4. MAAKACTIVITEITEN / UITWEGACTIVITEITEN



Vuur maken

ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Werkgeheugen
- Impulscontrole
- Doorzetten
- Cognitieve flexibiliteit (oplossingen zoeken).

MATERIAAL

- Magnesiumstaafje of firesteel
- Vuurschaal
- Tondel (licht ontvlambaar materiaal): droogkastpluis of wattenschijfje, pluis van lisdodde, stro of gedroogd gras, eventueel gedroogde berkenschors
- Hout in verschillende diktes

VERLOOP



Zorg eerst voor de veiligheid. Oefen op een vlakke, niet brandbare ondergrond zoals een tegel of steen. Houd een gieter of emmer water bij de hand om te blussen. Maak geen vuur in te droge periodes. En laat het vuur nooit onbeheerd achter.

- 1) Oefen met firesteel zonder brandbaar materiaal. Je maakt een wrijfbeweging met voldoende kracht zodat er vonkjes van de staaf komen.
- 2) Als dit lukt, oefen je met de snelst ontvlambare tondel. Je neemt een beetje droogkastpluis of een wattenschijfje en trekt het wat uit elkaar, zodat het pluizig wordt. Je legt het op een steen. Plaats de firesteel er middenin en maakt vonkjes. Blijf dit proberen tot het pluis vuur vat door de vonkjes.
- 3) Nu ben je klaar voor het echte vuur in de vuurschaal. Verzamel je brandbaar materiaal en rangschik het volgens dikte. Je begint met het droogkastpluis, daarnaast het stro of gedroogd gras, daarnaast de houtkrullen en dan de takken van dun naar dik.
- 4) Je steekt het vuur aan met het droogkastpluis. Je voedt het vuur verder met het stro en houtkrullen, vervolgens met de dunne takken en daarna met de dikkere takken. Laat telkens voldoende tijd tussen en zorg dat de vlammen voldoende lucht hebben, zodat je het vuur niet verstikt.

Hout bewerken



ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Natuurelementen beleven en ermee experimenteren
- Cognitieve flexibiliteit.

MATERIAAL

- Stevig, scherp mes voor hout
- Jong en vers hout (dat soepel is)

VERLOOP

Ook hier is het belangrijk om de verschillende stappen in de juiste volgorde te demonstreren. Na jouw demonstratie is het aan het kind om dit ook te proberen.

Zorg eerst voor de veiligheid. Oefen op een rustige plek waar niemand wilde of onverwachte bewegingen maakt. Voorzie EHBO-materiaal voor eventuele ongelukjes.

- 1) Neem een dun stuk jong hout. Je kan starten met hier een punt aan te maken.
- 2) Ga op je knieën zitten met rechte bovenbenen en rechte rug, zodat je niet in je benen kan snijden.
- 3) Neem de tak met 1 hand vast en snij aan de punt stukjes af. Snij altijd met je mes van je weg.
- 4) Draai de tak en herhaal de beweging zodat je een mooie punt bekomt.

5. BASISHOUDING: AARDEN, ADEM EN AANDACHT

De basishouding die bestaat uit Aarden, Adem en Aandacht versterkt deelnemers zodanig dat het een houvast biedt om bewuste keuzes te maken.

De A-houding aannemen, doe je door de letter 'A' uit te beelden op deze manier:

- Aarden: de voeten staan parallel, plat op de grond, op ongeveer schouderbreedte van elkaar. De knieën zijn lichtjes gebogen, een losse, flexibele houding, maar klaar om spierkracht te gebruiken indien nodig.
- Adem: de ademhaling is rustig, laag en vanuit de buik. Inademen gaat via de neus, uitademen via de mond.
- Aandacht: de aandacht is zowel bij zichzelf als bij de eigen houding, als bij de omgeving en hetgeen verwacht wordt om zich op te richten (bv. de uitleg van de oefening).

Aandacht en evenwicht

ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Aandacht versterken door het richten van de ogen
- Verbinding leggen tussen mentale aandacht en fysiek evenwicht.

MATERIAAL

/

VERLOOP

De begeleider vraagt iedereen op een vlakke ondergrond in de buurt van hem/haar plaats te nemen. De kinderen beelden zich in dat ze een sprinkhaan of een eekhoorn zijn die klaar zitten om een grote sprong te maken, naar een andere boom. Net voor hun sprong worden ze afgeleid. Ze kijken alle kanten op: de andere dieren, de bomen in de verte, de lucht, achter zich en springen dan.

De tweede keer zetten ze zich terug klaar. Ze kijken naar één punt voor zich, de plek waar ze naartoe springen. Net als een echte eekhoorn of sprinkhaan laten ze zich niet afleiden en ze springen.

Daarna vraagt de begeleider iedereen op één been te gaan staan, net zoals een reiger doet als hij rust of in het water staat. Ook hier worden ze eerst afgeleid. Ze kijken alle kanten op: de andere dieren, de bomen in de verte, de lucht, achter zich en springen dan.

De tweede keer zetten ze zich terug klaar. Ze kijken naar één punt voor zich en proberen zo op één been te blijven staan.

NABESPREKING

Na beide opdrachten bevraagt de begeleider het verschil. Wat hebben de deelnemers opgemerkt?

WEETJE

Waarom staat een reiger of andere vogel met lange poten regelmatig op één poot? Zij doen dit vaak wanneer ze rusten of slapen, regelmatig in het water. De reden heeft met warmte te maken: door 1 poot dicht bij het lichaam te houden, verliest de vogel zo weinig mogelijk warmte. Een vogel in rust heeft het namelijk sneller koud. Net zoals wij: als het koud is en we gaan zitten, krijgen we meer kou.

Afleiden

ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Aandacht richten, zich niet laten afleiden;
- Nadenken over het toepassen van gerichte aandacht.

MATERIAAL

- Pluimen
- Witte doek

VERLOOP

Iedereen mag op zoek gaan naar iets zachts in de natuur. Alle zachte voorwerpen worden verzameld op het witte doek. Dit wordt het 'instrumentarium' voor de kinderen die moeten proberen afleiden. We bekijken eerst of al het vindmateriaal hiervoor geschikt is.

Verdeel de groep in duo's die elkaar minder goed kennen. Eén kind gaat in de A-houding staan en richt de aandacht op een vast punt voor zich op ooghoogte. De andere neemt iets zachts om zijn of haar partner te kietelen en af te leiden.

In een tweede fase kunnen duo's gevormd worden van vrienden. Meestal is het dan moeilijker om er de aandacht bij te houden en niet afgeleid te worden.

NABESPREKING

- Hoe is het om niet te mogen reageren? Lukt dit goed?
- Hoe is het om iemand af te leiden, te kietelen? Wat is het effect als de andere reageert, lacht of afgeleid is?
- Wat doe je om je aandacht vast te houden en je niet te laten afleiden? Helpen de drie A's? Wat kan je daarnaast nog doen?
- Hoe doe je dit in echte situaties?



Adem controleren



ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Buikademhaling oefenen en ademhaling controleren
- Effect van rustige ademhaling voelen op de mentale rust.

MATERIAAL

- Eventueel dekentje om minder koud te liggen
- Pluimen, blaadjes of ander zacht natuurmateriaal
- Zelfgemaakt vlot met takken, touw en rekkers

VERLOOP



Voor deze oefening hebben de deelnemers als tussendoortje zelf een vlot gemaakt met takken die ze in de omgeving vonden.

- 1) Ga op je buik liggen en blaas een pluim of blaadje voort.
- 2) Ga daarna ontspannen op je rug liggen en zet jouw vlot op je buik. Ontspan je gezicht en doe je mond dicht, zodat je lippen elkaar net raken. Adem rustig uit door je mond en in door

je neus. Stel je voor dat je buik de golven van de zee veroorzaakt. Als je inademt komt er een golf, je buik wordt bollier. Bij een uitademing wordt je buik weer platter en gaat jouw vlot naar beneden. Voel maar eens hoe het vlot beweegt op de golven.⁴

- 3) Om af te sluiten gaat iedereen op de rug liggen, met het achterhoofd op de buik van iemand anders. Dit kan ook in duo's. Opnieuw is jouw buik de zee en nu laat je de andere bewegen op de golven van de zee.
- 4) Daarna doe je hetzelfde rechtstaand. Zoek een pluim of blaadje en probeer het zonder handen omhoog te houden. Hou je hoofd hiervoor omhoog, met je neus en mond naar boven gericht en leg het pluimpje op je mond net onder je neus. Door de beweging van het pluimpje, zie je het effect van je ademhaling.
- 5) Als laatste probeer je het zittend tegen een boom.

NABESPREKING

- Voel je een verandering bij jezelf?
- Als je lacht of boos bent, waar zit je adem dan: hoog in je keel of laag in je buik?
- Welk effect heeft het op je gevoel, als je adem laag in je buik zit en je dus een buikademhaling doet?
- Heb je het soms moeilijk om rustig te worden?
- Heb je al geprobeerd in echte situaties om via je adem rustig te worden?

Na deze oefening zoeken we samen een beekje, vijvertje, diepe plas om de zelfgemaakte vloten te water te laten. De kinderen blazen ze op gang en kijken of ze blijven drijven.

.....
4 Malfait, C. (2020). *Groeien in executieve functies. Hoe? Zo! De basis voor zelfsturing en leren leren. Praktijkboek voor het basisonderwijs*. Tiel: Lannoo



Aarden

ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Het aarden versterken
- Het lichaamsbewustzijn vergroten.

MATERIAAL

/

VERLOOP

Iedereen staat in een cirkel. Beeld je in dat je als het riet in het water staat (zoals bij een vijver, laat eventueel een foto zien): schouders ontspannen, armen langs het lichaam en voeten samen. Je vraagt te verkennen hoe ver je naar voor, opzij en achter kan leunen, zonder dat er delen van je voet loskomen. Je staat recht als een riet aan de waterkant en beweegt mee met de wind zonder te buigen of te breken. Wil je een extra uitdaging, doe dan je ogen toe.

Dit is een oefening die het aarden stimuleert en stress kanaliseert. Ideaal om in de klas net voor een toets te doen.

NABESPREKING

Sterk staan (letterlijk en figuurlijk) vertrekt vanuit stevig in je voeten staan, een sterk contact met de grond hebben, of met andere woorden met 'aarden'. Door deze oefening versterken we dit. Het aarden zullen we in nog veel oefeningen nodig hebben om sterk en weerbaar te kunnen zijn.

DEELNEMERS ZIJN NU KLAAR OM DE BASISHOUDING IN EEN CIRKEL AAN TE NEMEN – de A-houding (zie 2.2.4 in basisdocument).

Hindernissenparcours

ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Het concept van de basishouding oefenen.

MATERIAAL

- Natuurlijke hindernissen (vb. omgevallen boomstam, boomstronkjes, wiebelende plank, smal beekje ...)
- Dennenappel, kastanje, eikel of een ander, iets steviger, natuurlijk materiaal

VERLOOP

Probeer met de A-houding het parcours te doorlopen. Als dit goed gaat, probeer je dit opnieuw met een dennenappel (of ander natuurlijk materiaal) op je hoofd. Denk eraan de aandacht te richten naar één punt voor jou, de buikademhaling te gebruiken en het aarden of een stevige houding toe te passen.

NABESPREKING

- Merk je een verschil als je let op de basishouding om het parcours te doorlopen?
- Wat vond je het moeilijkste om op te letten?

6. COMMUNICATIE

We versterken de deelnemers in en bij hun communicatie en maken hen bewust van hun eigen (lichaams)taal. Vervolgens reiken we hen mogelijkheden aan om bewuster, duidelijker en weerbaarder te communiceren.

Rijenrace

ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Bewust verbaal en non-verbaal communiceren
- Samenwerken.

MATERIAAL

- Een omgevallen boomstam
- Wit doek

VERLOOP

Iedereen gaat op zoek naar een tak. De takken worden gerangschikt op een wit doek, volgens lengte. Iedereen neemt nu een tak terug van het witte doek en met de tak gaan ze op één lijn zitten. Ze krijgen nu de opdracht om op volgorde te gaan staan met de takken gerangschikt van klein naar groot. Ieder houdt de eigen tak vast. Deze opdracht kan je ook proberen zonder te praten. Maak de link naar lichaamstaal, gebarentaal, andere talen spreken, ...

NABESPREKING

Vraag te antwoorden met actieve reflectie, vb. ja = kijk omhoog; neen = kijk omlaag.

- Hoe verliep de communicatie? Lukte het om je boodschap duidelijk te maken?
- Was het gemakkelijk/moeilijk om niet te mogen spreken?
- Gingen er zaken fout in de communicatie? Werd je altijd goed begrepen?

Sterke ogen

ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- De kracht van oogcontact ervaren
- Het verschil tussen hard, streng oogcontact en zacht, warm oogcontact ervaren.

MATERIAAL

- Eventueel zelfgekozen ninja-accessoires: stok op rug gebonden, doek rond hoofd, ...

VERLOOP

Iedereen is een ninja. Je stapt door het bos, geconcentreerd en op je hoede. Je mag je ook verstoppen als je dat wil. Op het signaal van de begeleider springen alle ninja's in vechthouding en met een kreet uit de struiken en gaan ze op zoek naar de dichtstbijzijnde vijand. Toon met je houding en vooral met je ogen dat je klaar bent om te vechten, maar zonder de andere aan te raken. Net voor je aanvalt, zie je dat de andere ninja bij jouw team hoort en geen vijand is. Toon met je ogen dat je hebt opgemerkt dat de andere ninja bij jouw team hoort.

De deelnemers doen dit echt in het bos. Ze verstoppen zich, springen tevoorschijn, ...

NABESPREKING

- Merk je het verschil tussen de twee soorten oogcontact? Herken/gebruik je deze soorten oogcontact bij jezelf of bij anderen?
- In welke situatie heb je welk oogcontact nodig?

Ik ga op reis en ik neem mee ...

ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- De kracht van lichaamstaal ervaren.

MATERIAAL

- Wit laken

VERLOOP

De begeleider geeft iedereen een verschillende zoekopdracht. “Zoek iets zwaars”, “zoek iets lichts”, “zoek iets stekeligs”, “zoek iets slijmerigs”, “zoek iets zachts”, “zoek iets langs”, ... Iedereen gaat op zoek in de natuur en brengt zijn vondsten naar het witte laken. Samen vormen de kinderen een cirkel rond het doek en bekijken ze de vondsten en overlopen ze.

De begeleider vertelt dat hij of zij één van de vondsten gaat doorgeven. Het is ingebeeld maar ligt wel op het witte doek. Begin met iets zwaars en gebruik heel je lichaam om te laten merken dat het zwaar is. Iedereen geeft het ingebeelde voorwerp door op dezelfde manier als de begeleider. Als het terug bij de begeleider is, mag iedereen raden welk voorwerp werd doorgegeven. Hoe hebben ze het kunnen raden?

Nadat de begeleider een aantal denkbeeldige voorwerpen met veel lichaamstaal heeft doorgegeven, kan een deelnemer starten met een denkbeeldig voorwerp van op het doek door te geven.

NABESPREKING

- Wat vond je leuk aan de oefening?
- Zijn er bewegingen die sneller of trager gaan?
- Zag je verschillen tussen de manieren waarop dingen uitgebeeld werden?
- Kan je iemand in de groep vinden die hetzelfde dingen uitbeeldt, of net anders dan jij?

Bladdansen⁵



ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Leren luisteren naar elkaars bewegingen
- Bewegingen op elkaar afstemmen.

MATERIAAL

- Vier bladeren met verschillende bladrand en -vorm op een witte doek (verzameld door de begeleider)

VERLOOP

Iedereen gaat in duo op zoek naar dezelfde bladeren als op het doek van de begeleider, met oog voor de bladrand en -vorm. De kleur is niet van belang. Ze leggen de gevonden bladeren in dezelfde volgorde als de begeleider op hun eigen witte doek.

Je kiest een deelnemer uit voor een demonstratie van de volgende opdracht. Je kiest een blad, maar vertelt niet het welke. Je gaat in duo tegenover elkaar staan, met de handen tegen elkaar of bijna tegen elkaar. Je maakt met je handen de vorm van het afgesproken blad na. De andere moet raden welk blad je uitbeeldt. Na enkele keren mogen de duo's niet meer praten en wordt het moeilijker. De duo's wisselen na enkele pogingen.

NABESPREKING

Wat zijn verschillende manieren om zonder praten duidelijk te maken wat en hoe je iets wil uitbeelden? (Bv. door grote of kleine gebaren, oogcontact, aantikken als je gaat starten, lichaamstaal.)

.....
5 Gebaseerd op Boogmans, J. (2018). *Rupsen horen poepen. Praktijkgids natuurbeleving*. Zeist: KNNV Uitgeverij.

7. GEDACHTEN EN GEVOELENS

Kinderen en jongeren vergroten hun bewustzijn over hun gedachten en gevoelens door hierover in interactie te gaan. Ze krijgen meer controle over de manier waarop ze deze uitdrukken.

Gevoelenskwadrant

ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Ontdekken dat één situatie verschillende emoties kan oproepen;
- Ontdekken dat gedachten of ideeën over een situatie, de emoties errond bepalen.

MATERIAAL

- Een kwadrant met vier vakken gemaakt van takken
- Een afbeelding van elke basisemotie: blij, bang, boos, bedroefd

VERLOOP

De begeleider legt beknopt uit wat elke basisemotie betekent. Elk vlak in het kwadrant is een emotie. Beschrijf een situatie die voor de kinderen herkenbaar is en past bij hun leefwereld. Hierna gaat iedereen in het vak staan dat past bij de emotie die ze bij die situatie voelen.

Deze situaties kunnen ook echt beleefd worden in de natuur tijdens een activiteit. Na de activiteiten kan je deze oefening doen en de kinderen telkens laten nadenken over hun gevoel(ens) bij de activiteiten. Mogelijke activiteiten:

- In kleine teams binnen een bepaalde tijd een kamp bouwen;
- Wedstrijdje boogschieten;
- Aan een touw in een boom klimmen;
- Blotevoetenpad of modderpad doorlopen;
- Brug over een beek bouwen en uittesten;
- Vuur maken binnen bepaalde tijd (eventueel in teams);
- Geblinddoekt een parcours doorlopen aan een touw;
- Luisteren naar nachtgeluiden in een donker bos;
- Hindernissenparcours doorlopen en voor elkaar verzinnen.

NABESPREKING

- Wat dacht je bij de situatie?
- Wat voel je in je lichaam als je deze emotie ervaart?

De begeleider laat ieder die een ander kwadrant heeft gekozen aan het woord. Op die manier leren kinderen dat er vaak verschillende gedachten en gevoelens kunnen zijn bij één situatie.

Gblinddoekte vos

ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Contact leggen met je intuïtie
- Beseffen dat intuïtie slechts één van de vele factoren is die je kan gebruiken om een keuze te maken.

MATERIAAL

- Blinddoek
- Doek

VERLOOP

Eén kind maakt een doek achteraan de broek vast (=vossenstaart). De anderen maken een kring rond de zogezegde vos. De vos krijgt een blinddoek aan. Iedereen probeert zo stil mogelijk de vos te bereiken om de staart te roven. Er mag maar één persoon tegelijk bewegen, dus je moet elkaar goed in de gaten houden. Als de vos hoort of voelt dat iemand zijn of haar richting uitkomt, wijst die naar de richting van waar de aanvaller zou komen. De deelnemer die aangeduid werd, keert terug naar de oorspronkelijke schuilplek.

Uiteraard doet de vos beroep op wat hij of zij heeft gehoord, maar ook intuïtie kan hier een rol spelen. Vertrouw ik op mijn gevoel? Voel ik de aanwezigheid van iemand binnen mijn persoonlijke zone? Als iemand bewogen heeft en opgemerkt is, wie zou dan de volgende zijn die durft bewegen?

Veilige plek⁶

Besteed eerst voldoende aandacht aan de omgeving. Laat ieder een plekje bij zijn of haar lievelingsboom kiezen en laat hen plaatsnemen met de rug tegen de boom. De begeleider vertelt:

Je zit in een gemakkelijke positie en sluit je ogen. Blader eens door je herinneringen en ga op zoek naar een plek in je herinneringen die voor jou veilig is. Er hoeft niemand anders bij te zijn, stel je gewoon die plek voor. Voor de ene is dit het bruisen van de golven van de zee, voor de andere is dit het voetbalveld. Waar voel jij je veilig? Wat zie je dan? Wat ruik je? Voel je iets? Merk zachtjes hoe je lichaam zich ontspant. Telkens als je onrustig wordt, kan het helpen om even aan deze veilige plek te denken.

Na deze oefening kunnen de deelnemers zelf een veilige plek bouwen. Er zijn doeken, takken, touw, ... voorhanden. Er zijn eventueel een aantal kampen aanwezig waarop de kinderen zich kunnen baseren.

.....
6 Malfait, C. (2020). *Groeien in executieve functies. Hoe? Zo! De basis voor zelfsturing en leren leren. Praktijkboek voor het basisonderwijs.*

8. GRENZEN

In interactie met anderen is het belangrijk dat de deelnemers eigen grenzen leren kennen en leren aangeven. Ze leren op een goede manier 'neen' zeggen.



Bladzoektocht in duo

ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Samenwerken

MATERIAAL

- Rekker of lint per 2 deelnemers

VERLOOP

Dit is dezelfde opdracht als de bladzoeker, maar dan net een klein beetje anders.

Geef zoekopdrachten die iedereen per twee moeten uitvoeren. Ze worden hiervoor aan elkaar vastgemaakt met een lint of rekker. Ze mogen samen kiezen waar ze vasthangen (arm, pols, voet, ...),

De opdrachten zijn:

Zoek 10 bladeren;

Zoek 2 of 3 dezelfde bladeren;

Zoek een mooi blad;

Zoek een blad waar aan gegeten is;

Zoek het grootste blad, ...

De deelnemers brengen de gevonden bladeren naar de kring, en leggen het op een wit doek in het midden. Ze bekijken samen de bladeren en stoppen ze dan in een netje. Deze bosbal wordt tijdens de volgende activiteit gebruikt.

Tikkertje stop met bal

ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Oefenen in 'stop' zeggen.

MATERIAAL

- Bosbal, gemaakt door de groep tijdens de energizer, bestaande uit blaadjes in een netje.

VERLOOP

Een vrijwilliger is tikker en moet de bosbal doorgeven aan iemand anders. Wie op de juiste manier stop zegt (duidelijk, kordaat, een lichaamstaal die ook uitstraalt dat je een grens trekt), moet de bal niet aanpakken. De tikker moet de bosbal kwijt geraken. Al lachend stop zeggen, twijfelen, stop gillen, ... zijn geen juiste manieren om stop te zeggen. Wie niet op de juiste manier stop zegt, pakt de bal aan en is de volgende tikker.

NABESPREKING

- Wat had je 'stop' nodig om een goede stop te zijn?
- Wie heeft tips voor een goede stop?

Hoogteparcours



ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Signalen van je lichaam herkennen en ernaar luisteren
- Persoonlijke grenzen aangeven
- Om hulp vragen.

MATERIAAL

- Aangelegd parcours
- Veilig klimmateriaal: slackline, klimgordels, klimtouw met knopen, ...
- Als er boven 2 meter geklommen wordt, voorzie je ook beveiliging en professionele begeleiding.

VERLOOP

Iedereen doorloopt het hoogteparcours op eigen tempo. Er is geen tijdsdruk of druk van de groep. Daarom gebeurt dit best tussendoor, niet met de hele groep samen. De deelnemer die klimt, voelt hoe hoog hij of zij gaat. De begeleider is aanwezig en moedigt aan, zonder te veel druk te zetten. De begeleider of een andere deelnemer helpt enkel als er een duidelijke hulpvraag wordt gesteld.

NABESPREKING

- Wat voelde je toen je niet meer hoger wou?
- Voelde je dat dan voor het eerst?
- Wat heb je gedaan?
- Heb je hulp nodig gehad?
- Hoe maakte je dat duidelijk?
- Kreeg je dit op tijd?

Wormen door de grond⁷



ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Duidelijk je grenzen aangeven
- Rekening houden met anderen

MATERIAAL

/

VERLOOP

Iedereen vormt een rij door op handen en voeten dichtbij elkaar te gaan staan. De eerste van de rij kruipt onder de anderen door tot aan het einde en sluit daar aan. Dit is de worm die door de aarde kruipt. Dan is de volgende aan de beurt. Wanneer iedereen doorbuigt, is het voor de wormen moeilijker om door de aarde te komen. De ene ervaart het sneller als beklemmend of bedreigend dan de andere. Ieder geeft op een rustige manier aan als de rij om doorheen te kruipen te dichtbij komt. De anderen passen hun houding hierna meteen aan.

NABESPREKING

- Vond je de oefening gemakkelijk of moeilijk?
- Wie vond het een beetje spannend? Hoe merk je dat bij jezelf?

.....
7 Gebaseerd op Boogmans, J. (2018). *Rupsen horen poepen. Praktijkgids natuurbeleving*. Zeist: KNNV Uitgeverij.

Zintuigenpad



Zich bewust worden van de eigen grenzen houdt in dat je stil kan staan bij je eigen lichaam en de signalen van je lichaam. Daarom zijn oefeningen waarbij deelnemers op een bewuste manier stil staan bij zintuigen en hun eigen ervaringen een perfecte opstap.

ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Bepaalde zintuigen op scherp zetten, terwijl andere uitgeschakeld worden
- Met volle aandacht bepaalde zintuigen beleven.

MATERIAAL

- Een dik touw van een 100-tal meter lang
- Blinddoeken
- Gevarieerd natuurgebied met enkele bomen

VERLOOP

Vooraf stippel je zelf al een tocht uit en span je het touw dat de route aangeeft. Zorg voor variatie in de route, wat betreft de zintuigen (voelen, ruiken, horen). Vermijd prikkende planten en afgebroken takken op gezichtshoogte. Varieer met de hoogte van het touw maar zorg dat alle deelnemers er makkelijk bij kunnen.

De deelnemers volgen in hun eentje en geblinddoekt het pad. Ze doen dit in stilte en de rest van de groep is uit de buurt zodat ze de beleving van de geblinddoekte deelnemer niet verstoren. De andere deelnemers hebben iets te doen tijdens het wachten, zodat dit rustig verloopt. Doordat het individueel is, in stilte verloopt en geblinddoekt, gaat alle aandacht naar het voelen wat je tegenkomt, het ruiken en het horen. Soms zijn er hoogteverschillen en moeten de deelnemers al voelend hun evenwicht bewaren, stapje voor stapje. Eén begeleider brengt de deelnemers met voldoende tussentijd geblinddoekt naar het begin van het touw. Eén begeleider wacht de deelnemers op aan het einde van het parcours. Achteraf kunnen alle deelnemers zonder blinddoek het parcours nog eens doorlopen.

NABESPREKING

- Wat heb je gevoeld?
- Heb je iets geroken?
- Heb je iets gehoord?
- Wie vond het een beetje spannend? Hoe merk je dat bij jezelf?

9. WEERBAARHEID IN GROEP

Tijdens samenwerkingsopdrachten ervaren de deelnemers de kracht van een groep. We hebben het over het **durven geven van je mening** in een groep, maar ook over het leren luisteren naar de mening van anderen.

Ook het leren **omgaan met groepsdruk** is een belangrijk aspect van weerbaarheid in groep. De deelnemers leren 'stop' zeggen tegen een groep.

Tenslotte gaan we ook dieper in op **vertrouwen**. Kunnen de deelnemers zich overgeven aan de zorgen van de groep? Wat doet het met hen als ze de controle over zichzelf loslaten en zich volledig overgeven aan anderen?

Stokjesparcours

ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Samenwerken
- De andere aanvoelen
- De basishouding (A-houding) toepassen
- Je mening durven zeggen in groep.

MATERIAAL

- Materiaal voor een hindernissenparcours: omgevallen boomstam, boomstronken, stukken hout, ...
- De begeleider stippelt een hindernissenparcours uit dat de duo's straks gaan volgen. Dit kan ook in overleg met de kinderen.

VERLOOP

De begeleider laat iedereen duo's vormen en toont zelf eerst het verloop van het hindernissenparcours. De kinderen gaan per twee op zoek naar een gepaste stok voor de opdracht: niet te dun, niet te lang en stevig.

De duo's houden per twee de gekozen stok vast tussen de toppen van de wijsvingers. Enkel de wijsvingers houden het vast, geen andere vingers. De begeleider geeft de duo's de opdracht het parcours te doorlopen zonder dat de stok valt.

Als dit goed lukt, kan je de duo's samenvoegen tot grotere groepen of kan je het hindernissenparcours moeilijker maken. De groep kan ook bepalen hoeveel keer de stok maximum mag vallen of een tijdslimiet kiezen om het parcours te doorlopen.

NABESPREKING

- Hebben jullie elkaar geholpen?
- Hoe hebben jullie elkaar geholpen?
- Heb je gepraat over hoe je het ging doen?
- Hebben jullie samengewerkt?
- Was iemand de leider/de baas?
- Hoe vond je de oefening? Leuk? Moeilijk? Saai?

De stift

ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Groepsdruk ervaren.

MATERIAAL

- Een klein voorwerp dat niet thuishoort in een bos, vb. een stift
- Een witte doek

VERLOOP

Er wordt vooraf een zone afgesproken. De kinderen gaan buiten deze zone staan, ze mogen eventjes niet kijken. Je verstopt een klein voorwerp dat niet thuishoort in het bos (de eerste keer kan je het voorwerp eventueel vooraf tonen aan de groep). Daarna komen de kinderen in de zone en kunnen ze individueel zoeken naar het voorwerp. Als iemand het gevonden heeft, gaat deze – in stilte – neerzitten op een willekeurige plek binnen de zone. De vindsters laten op geen enkele manier weten aan de andere deelnemers waar het voorwerp verstopt is.

VARIANT

De kinderen gaan op zoek in het bos naar iets dat volgens hen heel speciaal of uniek is. De gevonden voorwerpen (natuurlijk vindmateriaal) worden verzameld op een witte doek. De voorwerpen worden samen bekeken en de deelnemers kunnen uitleggen wat hun vondst uniek maakt. De kinderen kiezen één uniek voorwerp waarmee het verstoppspel gespeeld wordt.

NABESPREKING

- Wie is als eerste gaan zitten?
- Was het spannend?
- Wie was samen met iemand anders het voorwerp aan het zoeken?
- Is het moeilijk om het voorwerp alleen te zoeken?
- Was het extra spannend als iemand het voorwerp voor jou had gezien?
- Is er iemand gaan zitten zonder het voorwerp te zien?
- Was het moeilijk om te zwijgen of geen tips te geven?

De begeleider kan na het beantwoorden ook teruggeven aan de groep wat hij of zij heeft geobserveerd.

Spiegelloop⁸



ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Elkaar vertrouwen;
- Grenzen aangeven;
- Respect tonen voor de grenzen van anderen.

MATERIAAL

- Spiegels met een zachte rand

VERLOOP

Maak groepen van maximaal acht kinderen. Bij een eerste keer, begeleid je best per groepje. De kinderen hebben in één hand een spiegel en met de andere hand houden ze de schouder van de voorganger vast. De spiegel rust zachtjes tegen de brug van de neus. Niet onder de neus, zodat de spiegel niet bedampt. De kinderen zien de looproute niet, enkel de begeleider zonder spiegel ziet de route. De kinderen ervaren de tocht via de 'bovenwereld'. De begeleider zorgt dat het stappen langzaam en zonder te veel hindernissen gaat. Tijdens de spiegeltocht wordt weinig gepraat. De nadruk ligt op vertrouwen in elkaar en op verwondering. Het is fijn om onder bomen te starten en op een open plek te eindigen.

NABESPREKING

- Was het gemakkelijk of moeilijk om de controle over te geven?
- Wat zou jou helpen bij oefeningen als deze?
- Heb je de hele tijd vertrouwd op de leider en de spiegel of heb je toch af en toe eens rondgekeken?



.....
8 Boogmans, J. (2018). *Rupsen horen poepen. Praktijkgids natuurbeleving.*

10. ACTIVITEITEN VOOR GEVORDERDEN WAAR VORIGE ONTWIKKELINGSDOELEN SAMENKOMEN



Bomen en wind

ONTWIKKELINGSDOEL(EN)

- Grenzen aanvoelen;
- Stevig blijven staan;
- De kracht en rust van de buikademhaling ervaren;
- Toepassen van gerichte aandacht.

MATERIAAL

- Bomen: rekkers, touw, snoeischaar, dubbelzijdige plakband
- Wind: touw, schaar, dunne doekjes (jongleerdoekjes) of plastic zakken die je achteraf nog herbruikt

VERLOOP

Verdeel de groep in twee groepen: de bomen en de wind.

'De bomen' bestuderen eerst enkele bomen in de buurt. Daarna zorgen ze dat ze er zelf uitzien als een boom, ze werken aan camouflage. Ze kunnen takken en blaadjes op zichzelf bevestigen, zich bruin maken met wat modder, ...

De wind experimenteert met materialen die vliegen of zweven. Ze gaan op zoek in het bos. Ze verzamelen bijvoorbeeld pluimen, blaadjes, helikopterblaadjes van de esdoorn, pluis van uitgebloeide paardenbloemen, ... Daarna maken ze hun eigen vlieger met een doekje waaraan een touw wordt vastgeknoopt aan elke hoek of per twee hoeken. Als je deze vasthoudt terwijl je loopt, stijgt hij op.

De bomen zoeken een goede plek binnen een afgesproken zone. Ze blijven rustig staan, ze beelden zich in dat ze heel grote, sterke wortels hebben die diep in de grond vast zitten. Ze houden hun beide handen op de buik.

De 'windkinderen' lopen rustig langs de bomen, maar raken ze niet aan. Ze denken terug aan de bewegingen van de zwevende voorwerpen en bewegen zich op eenzelfde manier voort.

Vraag: wat gebeurt er in je buik als iemand zo dicht langs je loopt?

De begeleider vraagt aan de bomen om zich nu goed op hun buikademhaling te concentreren. De 'windkinderen' lopen opnieuw langs de bomen.

Vraag: voel je nu een verschil?

De 'windkinderen' nemen nu hun vlieger en lopen steeds sneller langs de bomen, afgewisseld met rustig wandelen.

NABESPREKING

- Wat voelde je als er iemand dicht bij je wandelde of liep?
- Wat hielp je om als een rustige boom te blijven staan?
- Wanneer lopen anderen zo dicht langs je heen op school? Buiten de school?

VARIATIE

De bomen staan op één been en strekken hun handen als takken boven zich uit.

TIPS VOOR DE BEGELEIDER

Zijn er 'windkinderen' die de grenzen opzoeken door bijvoorbeeld tegen bomen te lopen of in hun gezicht te blazen? Gebruik dit voorval om het thema grenzen op te frissen.